



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
PUBLIC HEALTH DIVISION
Napa County Health & Human Services Agency

Health and Human Services Agency
Public Health Division

2751 Napa Valley Corporate Drive
Building B
Napa, CA 94559
www.countyofnapa.org/publichealth

Howard K. Himes
Agency Director

Número 24/7 con información bilingüe grabado: (707) 253-4540

Manténgase fresco, hidratado e informado durante calor extremo

Manténgase Fresco

- Manténgase alejado del sol y límite el esfuerzo físico al aire libre
- Busque un lugar con aire acondicionado
- Use ropa ligera y holgada y un sombrero de ala ancha cuando esté afuera
- Baje la temperatura corporal usando compresas frías, duchas/baños fríos o baños con esponja

Manténgase Hidratado

- Beba mucha agua
- Evite tomar bebidas de alcohol, cafeína y bebidas dulces por que pueden promover la deshidratación
- Coma comidas ligeras
- Para madres que están amamantando, amamanten a su bebe con más frecuencia
- Bebés alimentados con formula:
 - Edad de 6 a 12 meses: ofrézcales 4 a 8 onzas de agua en una taza
 - Menores de 6 meses: por favor consulte al pediatra

Manténgase Informado

- Visite www.countyofnapa.org/publichealth/extremeheat para recibir más consejos de cómo poder evitar enfermedades relacionadas con el calor
- Mantenga amigos, familiares y vecinos conscientes sobre de peligro por el calor

Grupos de alto riesgo para las enfermedades relacionadas con el calor

- Personas mayores de 65 años de edad
- Bebés y niños
- Mujeres embarazadas

Manténgase fresco, hidratado e informado durante calor extremo

- Personas con condiciones médicas crónicas
- Personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre

Busque atención médica sobre enfermedades relacionadas con el calor

Oficial de Salud Pública del Condado de Napa, Dra. Relucio, aconseja que la gente vigile los síntomas de agotamiento por calor y busque ayuda médica por:

- Sudor en exceso y calambres musculares
- Una temperatura corporal de 105 grados con la piel seca y caliente
- Confusión o pérdida del conocimiento

Proteja a las Mascotas

- Las mascotas son vulnerables al calor extremo
- Provea un lugar fresco para descansar con agua
- Nunca dejen las mascotas dentro de un carro
- Esté atento a cualquier señal de estrés por calor, incluyendo pesado jadeo, ojos vidriosos, un pulso acelerado, inestabilidad, una marcha asombrosa, vómito y una lengua de color rojo profundo o color púrpura y consulte de inmediato con un veterinario para una evaluación
- Llame al control animal o a la policía de inmediato si ves un animal en peligro en un coche

Para Más Información

- Para más información y recursos visite al sitio de “Centros de Control y Prevención de las Enfermedades” (CDC) para al calor extremo :
 - En español: www.cdc.gov/extremeheat/espanol
 - En inglés: <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat>